

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНИКОВ 7 КЛАССА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ендыгина Александра Николаевича

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность для детей школьного возраста является естественной физиологической потребностью. В настоящее время наблюдается снижение уровня двигательной активности среди населения в целом, и в частности среди учащихся школьных образовательных учреждений. С первых лет обучения в школе суточная двигательная активность детей снижается на 50% и из года в год, по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать. Появление новых предметов, подготовка к итоговым экзаменам ведёт к увеличению учебной нагрузки, что в свою очередь сказывается на снижении уровня двигательной активности школьников. Сегодня учащиеся каждый день находятся в относительно неподвижном состоянии по 6-8 часов. Дополнительно можно добавить, что в последнее время у сегодняшних школьников наблюдается ярко выраженная зависимость от современных гаджетов, что также ежедневно уменьшает двигательную активность на 1-2 часа.

Известно, что постоянное интеллектуальное переутомление при отсутствии физической активности, прежде всего, неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему. Малая подвижность приводит к тому, что поступление импульсов через мышцы в мозг сокращается, а значит, нарушается нормальная деятельность важных органов и систем, нарушается нормальный обмен веществ. Повышенная напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического напряжения, и постоянное умственное переутомление без физической «разрядки» подрывают здоровье, являются причиной болезней и снижением общей работоспособности.

Жан-Жак Руссо писал, что движение это средство познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немислимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма [25, с.30]. О значении физической культуры для умственной деятельности высказался знаменитый педагог К.Д. Ушинский. Он

писал: «Если педагог осознал вполне, что механическая основа памяти коренится в нервной системе, то поймёт также значение здорового состояния нервов для нормального состояния памяти. Он поймёт тогда, почему, например, гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще всё, что укрепляет нервы, имеет большее значение, чем всевозможные мнемонические подставки» [18, с.24]. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате своих медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движений не только негативно воздействует на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему [18, с.26].

Для теоретической основы о природе двигательной активности послужили труды Аршавского И.А., Блинкова С.Н., Гужаловского А.А., Левушкина С.П. и других учёных.

Объект исследования – процесс физического развития школьников.

Предмет исследования – двигательная активность, как фактор, влияющий на формирование здоровья и показатели физического развития школьников 7-ого класса.

Цель исследования – исследовать двигательную активность школьников и выявить её влияние на здоровье и физическое развитие детей школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд *задач*:

- изучить теоретические подходы к пониманию проблемы совершенствования двигательной активности у школьников;
- изучить особенности двигательной активности школьников;
- выявить уровень двигательной активности школьников сельской и городской школ и провести сравнительный анализ между ними.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что уровень двигательной активности зависит от следующих факторов:

- от личностной мотивации – чем выше уровень личностной мотивации, тем выше уровень двигательной активности;
- от места жительства школьников (город/село) – уровень двигательной активности выше у школьников сельской школы, чем у школьников городской школы.

Для достижения поставленных задач и проверки гипотезы применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научной литературы по изучаемой проблеме;
- метод педагогического эксперимента: тестирование и анкетирование («определение уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом»);
- метод количественного и качественного анализа данных.

Базой опытно-практической работы послужили 2 школы: сельская МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Шняево Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области», и городская МАОУ «Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратов.

Содержание выпускной квалификационной работы представлено введением, двумя главами, заключением и списком литературы, приложением.

Во введении обосновывается проблема и актуальность изучаемой проблемы, определяются цели, задачи, объект, предмет, гипотеза и методология исследования. В первой главе рассматриваются вопросы, касающиеся изучению понятия «двигательная активность», выделению основных видов двигательной активности, а также то, как влияет двигательная активность на формирование здоровья и физическое развитие человека

Во второй главе представлен эксперимент, в ходе которого выявляется уровень двигательной активности, и проводится сравнительный анализ между школьниками 7-ого класса городской и сельской школ.

В заключении обобщены результаты исследования и сделаны выводы.

Список литературы включает в себя 29 источников.

Краткое содержание работы

Как известно, формирование основных органов и систем происходит в школьном возрасте, и играет в этом важнейшую роль двигательная активность. Немаловажным является соблюдение принципов рационального режима дня, который позволяет укрепить здоровье, помогает освоить сложную школьную программу и организовать свободное время, в целом создает условия для гармоничного развития ребенка. Определение оптимального режима двигательной активности для детей и внедрение его в их быт уже давно относится к одной из актуальных проблем и привлекает внимание исследователей. Исследования привычной двигательной активности детей, проведенные во многих странах, говорят о том, что в среднем этот уровень недостаточен для поддержания их здоровья.

Цель нашего исследования – изучить уровень двигательной активности сельских и городских школьников и выявить ее влияние на их здоровье и физическое развитие.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие *задачи*:

1. разработать инструментарий и провести оригинальное исследование с применением количественных методов (анкетирование) для изучения двигательной активности сельских и городских школьников и выявить ее влияние на их здоровье и физическое развитие;
2. изучить физическое состояние школьников на основе показателей здоровья, физической подготовленности и физического развития;
3. провести сравнительный анализ и выявить особенности двигательной активности школьников 7 класса в селе и в городе;
4. выявить то, как влияет личностная мотивация на уровень двигательной активности.

Для достижения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научной литературы по изучаемой проблеме;
- метод педагогического эксперимента: тестирование и анкетирование («определение уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, определение режима двигательной активности»);
- метод количественного и качественного анализа данных.

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения особенностей двигательной активности сельских и городских школьников и выявления ее влияния на их здоровье и физическое развитие, а также изучение существующих средств и методик по изучению двигательной активности. По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы, разработан инструментарий и проведено оригинальное исследование с применением количественных методов (анкетирование).

В нашем исследовании мы применяли методы математико-статистической обработки. По результатам тестирования была проведена математическая обработка полученных данных с помощью следующих формул:

1. Вычисление средней арифметической величины (X):

$$X = \frac{\sum V}{n} \quad (2.1.1)$$

где, Σ - знак суммирования;

V -полученные в исследованиях значения (варианты);

n -количество значений.

1. Вычисление среднего квадратичного отклонения (σ) – сигма:

$$\sigma = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} \quad (2.1.2)$$

где, V_{\max} - наибольшее значение варианта;

V_{\min} - наименьшее значение варианта;

K -табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха вариационного ряда.

2. Вычисление ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.1.3)$$

где, σ -среднее квадратическое отклонение;

n-количество значений.

3. Вычисление средней ошибки разности (t):

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1.4)$$

где, x_1, x_2 - средняя арифметическая 1-го и 2-го вариационного ряда;

m_1, m_2 - ошибка репрезентативности 1-го и 2-го вариационного ряда.

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ($P < 0,05$).

Основной метод нашего исследования – педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент имеет сравнительный характер.

Экспериментальные исследования проводились на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Шняево Базарно-Карабулакского Муниципального района Саратовской области и МАОУ «Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова в период с сентября 2019 года по январь 2020 года.

Участники эксперимента – две экспериментальные группы, по 8 человек в каждой (4 девочки и 4 мальчика).

В рамках данного исследования вначале нами был проведен опрос школьников 7 класса 12-13 лет, а также их родителей. Мы опросили всего 66 детей и 66 родителей, среди которых 8 человек учатся в сельской школе и 58

детей – в лицее. Анкета состояла из нескольких блоков вопросов, которые направлены на изучение двигательной активности детей в учебное время (посещение уроков физической культуры наличие физкультурминуток и др.) и во внеучебное время (занятия в системе дополнительного образования и самостоятельные занятия физическими упражнениями). Также анкета содержала вопросы, которые позволяют уточнить продолжительность времени занятий различными формами физических упражнений, а также выявить отношение респондентов к своему здоровью и уровню физической подготовленности, выявить влияние личностной мотивации к занятиям по физической культуре и спорту. Респондентам предлагалось ответить письменно на вопросы. Анкета носила закрытый характер, респонденты выбирали один ответ из предложенных вариантов ответа. Опрос родителей проводился на родительском собрании, детей – на занятиях по физической культуре. Опрос, как родителей, так и детей проводился анонимно.

Далее нами был проведен эксперимент, в ходе которого мы определили уровень физического развития у учащихся с помощью общепринятой методики: измерение длины тела, массы тела и окружности грудной клетки.

При проведении эксперимента по выявлению уровня физического развития учащихся (по 8 человек в каждой школе) на уроках физической культуры были получены результаты.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что уровень физического развития обследованных детей соответствует среднему уровню развития школьников данного возраста.

Физическая подготовленность городских и сельских детей оценивалась в соответствии с требованиями, предусмотренными программой по физической культуре. Для определения уровня развития физической подготовленности во время уроков физической культуры нами были проведены следующие тесты:

- Тест «бег 30 м с высокого старта». Бег на 30 м проводился в спортивном зале. Как только давалась команда «На старт!» испытуемым надо было встать у

стартовой линии. По команде «Марш!» бег начинался с положения высокого старта. Время фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 секунды. На выполнение данного тестирования отводилась одна попытка.

- Тест «прыжки в длину с места», который мы также проводили в спортивном зале. Для совершения прыжка испытуемые вставали носками к линии старта, при этом стопы были расположены параллельно. Прыжок осуществлялся одновременным отталкиванием обеих ног и взмахом рук, после того как они были отведены назад. Приземлялся испытуемый на обе ноги. Измерение результатов производилось рулеткой. Точность результата до одного сантиметра. Для проведения данного тестирования было использовано две попытки. Фиксировался результат наилучшей попытки. Измерение длины прыжка осуществлялось от черты до точки заднего касания ноги испытуемого с полом.

- Тест «подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в висе лежа (девочки)». Школьник выполняет вис на перекладине, сгибает руки и подтягивается вверх. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лежа. При правильном выполнении упражнения подбородок должен находиться над перекладиной. Учитывается количество подтягиваний. Тест выполняется один раз.

- Тест «отжимание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения (отжимание): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

- Тест «определение гибкости с помощью наклона туловища вперед в положении сидя». Выполнение теста: принять исходное положение, сидя на

полу, ноги на ширине плеч; сделать два наклона, третий наклон сделать с максимальной амплитудой. Замеряется расстояние от среднего пальца до линии, проходящей через пятки тестируемого.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности обследованных детей соответствует среднему уровню развития школьников данного возраста.

С целью комплексной оценки физического состояния школьников мы провели анализ медицинских карт, в которых отражена группа здоровья и наличие заболеваний, а также группа допуска к занятиям по физической культуре. Мы выявили, что в сельской местности все дети без ограничений были допущены к занятиям по физической культуре. В то время в лицее 10 человек были допущены к занятиям по физической культуре с ограничением по состоянию здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для написания данной выпускной квалификационной работы нами были достигнуты следующие результаты:

Во-первых, рассмотрены основные определения понятия «двигательная активность» и выявлено то, что под двигательной активностью понимают «естественную непосредственную и специально организованную двигательную деятельность человека, обеспечивающую его успешное физическое и психическое развитие».

Во-вторых, выявлено, что двигательную активность условно можно поделить на: регламентируемую и нерегламентируемую, а так же то, что между разными формами двигательной деятельности имеется тесная взаимосвязь и взаимообусловленность. Двигательная активность может нести, как пользу, так и вред организму человека, и необходимым условием гармоничного развития является достаточная двигательная активность, на оптимально определенном уровне и правильно организованной физической деятельности.

В-третьих, выявлено, что двигательная активность имеет большое значение на всех этапах развития организма. Очень важно вести активный образ жизни, придерживаться режима дня, выполнять физические упражнения разной направленности, чтобы предупредить возможность неблагоприятных изменений в физическом состоянии, психике и здоровье ребенка в целом.

В-четвертых, проведен анализ и интерпретация данных, полученных в ходе собственной практической работы автора. Рассмотрены вопросы, касающиеся изучения двигательной активности сельских и городских школьников 7 класса, а также проведен сравнительный анализ между ними.

В-пятых, проведенное исследование показало нам среднюю двигательную активность, которая принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его

костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем, в целом среди всех школьников, у которых наблюдается большая умственная нагрузка.

В-шестых, исследование показало, что от личностной мотивации зависит уровень двигательной активности как, у школьников сельской местности, так и городской.

В-седьмых, сравнительный анализ уровня двигательной активности городских и сельских школьников показал, что в сельской местности дети наиболее активно занимаются спортом во внеучебное время и достаточно пребывают на свежем уровне, в то время как городские дети сидят за компьютером.

